Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 3

Artikel: Frühlingskuren
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970075

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Frühlingskuren

Wenn wir in unserer Neuzeit vielleicht bereits zu den Grosseltern oder gar zu den Urgrosseltern der jugendlichen Generation zählen, dann müssen wir weit zurückgreifen, um uns die Zeit unserer eigenen Gross- oder Urgrossmütter in Erinnerung zu rufen. Sie waren es, die uns Kinder jeweils im Frühling anhielten, durch den Wald zu streifen, um Himbeer-, Brombeer- und Erdbeerblätter einzusammeln. Wir wussten, wo all die verschiedenen Wildkräuter wuchsen, wobei wir auch den Standort des Waldmeisters gut kannten und ebenso den Weissdorn. Dabei vergassen wir natürlich auch den goldleuchtenden Huflattich, die lieblichen Tussilagoblüten, nicht! All die frischen Blätter dieser jungen Wildkräuter ergaben denn auch einen wohlschmeckenden Blutreinigungstee. Zu Hause wurde alles sorgfältig gemischt, kochend überbrüht und 10 Minuten ziehen gelassen. Nach dem Absieben süsste man das Getränk mit Honig oder Kandiszucker. Uns Kinder schmeckte dieser Frühlingstee wunderbar, und es war von ihm bekannt, dass er alle unstatthaften Stoffe, die sich den Winter hindurch im Blute angesammelt hatten, löse und aus dem Körper hinwegschaffe.

Es handelte sich bei dieser einfachen Frühlingskur keineswegs um eine blosse Einbildung, denn nach erfolgter Kur fühlten wir uns gesundheitlich jeweils wirklich viel besser und waren auf alle Fälle nicht mehr so rasch müde, wie wir dies ohne eine solche Kur immer wieder feststellen konnten. Dass ich auf meinen Reisen in verschiedenen Ländern der Erde in der Hinsicht ähnliche Sitten vorfinden konnte, bestätigte meine Annahme immer wieder, dass es sich dabei um Gewohnheiten handeln mochte, die in der Geschichte der Menschheit weit zurückgriffen.

Sobald sich das Erbe gesundheitlicher Vorteile zu erschöpfen begann, stellten sich auch bereits Leiden ein, weshalb die Menschen jedenfalls rasch den Weg zu den heilkräftigen Kräutern fanden, waren sie doch damals noch auf eine natürliche Hilfe angewiesen.

Indische Einflüsse

Sehr geschäftig waren auf diesem Gebiet in Indien auch die einheimischen Ärzte, bekannt als die Kavirei. Sie hatten es sich zum Ziel gesetzt, von Zeit zu Zeit eine Säftereinigungskur durchzuführen. Diese Richtlinie beruhte auf der Ansicht, dass sämtliche Zellen von den Körpersäften ernährt und aktiv erhalten würden, wobei zu beachten war, dass nur gesunde Säfte gesunde Zellen erhalten konnten. Eine solche Säftereinigung hiess in ihrer Sprache Rasayana-Kalpa-Kur. Die Wirkung sollte Darm, Niere und Leber reinigen und von Schlacken befreien. Dies galt uns als Hinweis für unsere Rasayana-Kur. Nach indischem Muster wählten auch wir teils orientalische Pflanzen, um die günstige Wirksamkeit erlangen zu können. Das erste Mittel nennt sich Rasayana Nr. 1, wobei es sich um eine Kräutertablette handelt, die zur Anregung der Darmtätigkeit dient. Die zweite Tablette ist Rasayana 2, ausgestattet mit der bekannten Curcumarinde, die vormerklich der Lebertätigkeit zum Ansporn dient. Des weiteren dient eine arabische Essenz zur Förderung der Bauchspeicheldrüsentätigkeit, was ja sehr wichtig und entlastend ist. Die Niere wird durch einen indischen Nierentee zur besseren Anregung gebracht.

Eine solche Kur ist nicht nur einfach, sondern kann zudem ohne Risiko durchgeführt werden, wenn man sich genau an die dargebotenen Vorschriften hält. Aus diesem Grunde sollte man sie wenigstens im Frühling zur Blutreinigung durchführen, denn sie dient dem Körper auf diese Art zur wirklichen Wohltat.

Andere Auswege

Es gibt noch andere gute Reinigungskuren, vormerklich jene mit Gemüsesäften, aber sie erfordern viel mehr Energie und Durchhaltewillen von dem, der sie sich zur Kur erwählt. Früher führte man sogar reine Fastenkuren mit Wasser durch, ist aber fast ganz von dieser Methode abgekommen, weil sie zuviel Energie raubt, ohne für

deren neue Zufuhr besorgt zu sein. Beim Saftfasten werden immerhin wertvolle Mineralstoffe und Vitamine zugeführt, ohne die Wirkung der Reinigung durch Eiweiss und andere Nährstoffe zu stören.
Was bei der Rasayana-Kur manchen als besonders vorteilhaft erscheinen wird, ist die Möglichkeit, dabei wie sonst normal zu essen, denn die Reinigung besorgen die Kräuter. Hat man sich diese Reinigung beschafft, dann fängt man wieder an, aufzubauen, indem man sich frische, junge Salate und Frühlingsgemüse zukommen lässt. Man sollte heute wirklich eine solche Körperreinigung für unsere Gesundheit als unumgänglich notwendig erachten, denn die allgemeine Umweltverschmutzung fordert diese Sorgfalt viel mehr heraus als früher, wo allgemein noch unbelastete Verhältnisse geherrscht haben. Fangen wir also mit solchen Kuren nicht erst an, wenn wir es bitter nötig haben, sondern wenn uns dazu noch genügend Reserven zur Verfügung stehen.

Wenn uns die Grippe erwischt

Von Jahr zu Jahr überrascht uns die Grippe auf ihre Art. Wir mögen noch so zuversichtlich sein, dass unsere Abwehrkraft stark genug sein wird, um ihr entgehen zu können, die Belastung allzu arbeitsreicher Tage mag uns vorübergehend so sehr schwächen, dass die eigene Abwehrkraft nicht ausreicht. Wenn wir gesund und richtig ernährt sind, brauchen wir nur regelmässig morgens und abends 5 bis 10 Tropfen Echinaforce in unseren Mund zu träufeln, um vor einer Grippeansteckung geschützt zu sein. Sobald wir aber überarbeitet und übermüdet sind, ist auch die eigene Abwehr geschwächt und kann die Angriffe nicht mehr wie zuvor meistern.

Typische Merkmale

Die auftretenden Grippemerkmale zeigen sich in leichtem Kopfweh. Im Genick plagt uns eine Starre mit entsprechenden Schmerzen. Auch in der Gegend der Bauchspeicheldrüse tritt über dem Bauchnabel ein dumpfer Schmerz auf. Zudem stellen sich hohe Fieber ein, die bis zu 39 Grad oder noch höher steigen. Kein Wunder, dass wir keinen Appetit mehr aufbringen und bleierne Müdigkeit den ganzen Körper lähmt. Es ist nicht abzustreiten, dass diese Symptome einer echten Virus-Grippe entspringen.

Richtiges Vorgehen

Wie sollen wir gegen die Erkrankung erfolgreich vorgehen? Gönnen wir uns völlige Bettruhe und lassen wir dabei die Fieber sämtliche Giftstoffe und Schlacken, die sie vorfinden, verbrennen. Solange die Fieber hoch sind, trinken wir nur, ohne zu essen. Auf 1 Glas Hagebuttentee nehmen wir 1 Esslöffel voll Molkosan, denn Molkosan ist zugleich der beste Durststiller, was während Fieberzuständen sehr vorteilhaft ist. Auch verdünnter Grapefruitsaft kann uns gute Dienste leisten. Mit einem warmen Fussbad, das man mit Molkosan versieht, kann man tagsüber den Fieberzustand etwas erträglicher gestalten. Auch die Bauchspeicheldrüse sollte man günstig beeinflussen, indem man sie mit kalten Milchwickeln versieht, was einen allfällig dumpfen Druck und Schmerz wesentlich lockert. Man durchtränkt ein genügend grosses Stück Watte mit Milch. Wenn sich statt dessen im Kühlschrank nur Kaffeerahm vorfinden sollte, verdünnt man diesen zur Hälfte mit kaltem Wasser, was die Milch ersetzen kann. Ein Stück Zickzackwatte von 25—30 cm wird mit dem bereitstehenden Milchprodukt durchtränkt, auf die Bauchspeicheldrüse gelegt und mit einem saugfähigen Handtuch bedeckt. Wenn die Watte warm geworden ist, wird sie je nach Bedarf entweder erneuert oder entfernt. In der Regel erleichtern diese Wickel den Zustand nach dreimaliger Wiederholung. Wenn wir diese Wickel vormittags und im Lauf des Nachmittags wie erwähnt durchführen, werden sie uns Erleichterung beschaffen. Leidet die Bauch-